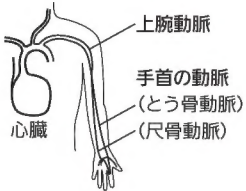


手首式血圧計について

手首の血圧と上腕の血圧について

一般的に血圧を測る場合は上腕動脈の血圧値を測定します。手首の動脈血管は上腕につながっているため、その血圧は上腕血圧値に近く、上腕血圧の変化をよく反映します。しかし、動脈の閉塞など循環障害がある場合などは、上腕と手首の血圧値にかなりの差がみられることもあります。専門医とご相談のうえ、上腕血圧値とあわせて健康管理にお役立てください。



手首の血圧と上腕の血圧の差

通常、健康な方の場合、安静時に手首の血圧と上腕の血圧を同時に測定すると、測定値の差は、最高血圧、最低血圧とも±10 mmHg程度です。ただし、運動直後や入浴直後などでは、血液の循環が大きく変化していますので、手首の血圧値と上腕の血圧値にかなりの差がでることがあります。



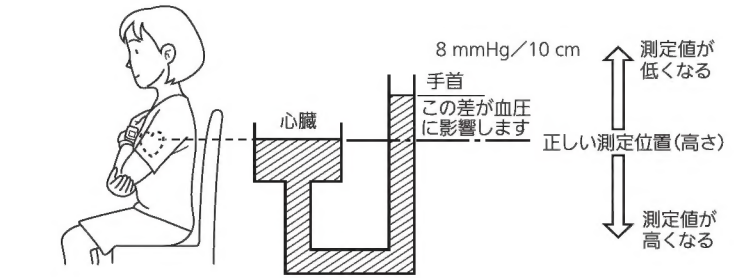
疾患がある場合の手首の血圧値と上腕血圧値

糖尿病、高脂血症、高血圧症などは動脈硬化を促進し、さらに症状が進むと脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしたり、動脈の狭窄や末梢循環障害を起こしたりします。このような方の場合、手首の血圧値と上腕の血圧値に大きな差がみられることがあります（健康な方でも、測定条件が適切でなかったりすると、20mmHg程度の差がでることもありますので、自分だけで判断せずに、必ず医師の指導を受けるようにしてください）。また、手首と上腕の血圧値の差は、その時々 の生理状態により、多少の影響を受けることもあります。また、手首で測定した血圧値と上腕での血圧値は同じように変動します。したがって、手首の血圧を測定することにより、血圧の変動傾向をチェックすることができます。



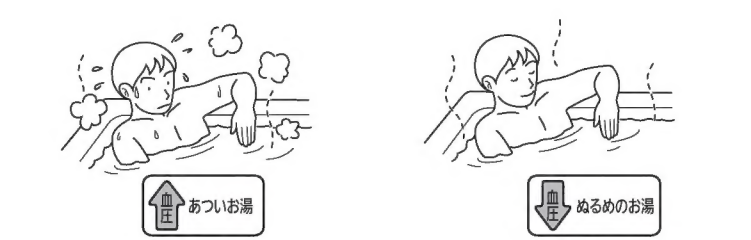
測定姿勢を正確に

手首の位置が心臓の高さと異なる場合、血液自体の重さにより血圧値が変わります。その値は、手首の位置を心臓より高くすると低くなり、逆に手首の位置を低くすると高くなります（10 cm あたり約 8 mmHg の変化があります）。ただし、血圧値は測定姿勢により影響されるので必ずしもこの値どおりに変化するわけではありません。正しい測定姿勢を参照してください。（※「正しい姿勢を確認する」）



日常生活と手首の血圧

通常、飲食の前後で、上腕血圧と手首血圧で大きな差は生じません。お湯の温度が高いお風呂に入った場合、一時的に皮膚の血管が収縮しますから、血圧は上がります。しかし、ぬるめのお湯にゆったりと入った場合は、末梢の血管が拡張して、血圧は下がります。このとき、手首の血圧の方が、上腕の血圧より下がる傾向にあるようです。



測定 Q & A

（測定値が高い／低いときなど）

Q 病院での値に比べて低いのですが…

A 病院で測ったときに、緊張していませんか？

自宅では、気持ちさが落ち着いているため、病院で測るよりも 20～30 mmHg 低くなることがあります。自宅での安定した測定値を知っておくことが大切です。

A 測定時に、手首カフの位置が心臓より高かったのでは…

測定時に手首カフの位置が心臓より高いと、血圧は低くなることがあります。（※「正しい姿勢を確認する」）

Q 病院での値に比べて高いのですが…

A 降圧剤を飲んでいませんか？

時間の経過によって、薬の効果が切れると高くなる場合があります。医師にご相談ください。

A 手首カフの位置は正しいですか？

手首カフの位置がずれていると、動脈からの信号をとらえにくくなり、血圧は高めに測定されてしまいます。手首カフの位置を確認しましょう。（※「手首カフを巻く」）

A 手首カフをゆるく巻いていませんか？

巻き方がゆるいと、圧迫力が動脈まで伝わらず、血圧が高めに測定されてしまいます。手首カフと手首の間にすき間がないように巻いてください。

A 前かがみやあぐらをかくなどして、測定していませんか？


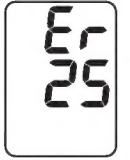
前かがみ、あぐらをかく、ソファや低いテーブルでかがんで測るなどの姿勢は、腹部に圧力がかったり、手首カフの位置が心臓よりも低くなるため血圧値が高くなることがあります。

Q 測定する時刻はいつがよいですか？

A 朝なら起床後 1 時間以内、夜なら就寝前

朝に測定する場合は起床後 1 時間以内で、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定しましょう。夜に測定する場合は就寝前をおすすめします。そのほかの時間では、からだも心も安定しているときが適しています。また、同じ時間帯に測定することをおすすめします。

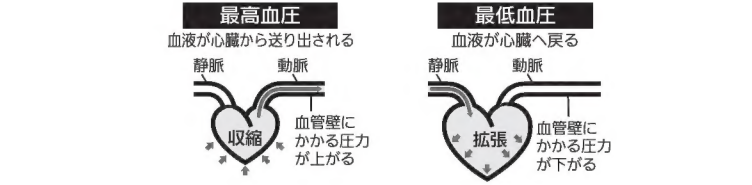
エラー表示が出たときは

エラー表示	原 因	対処のしかた
 「E」が縦に 2 つ 並んで出たとき	測定中に腕やからだを動かして適切に加圧されなかった	腕やからだを動かさないようにして、もう一度測定してください（※「正しい姿勢を確認する」）
 最高血圧表示部に「E」が 1 つだけ出たとき	測定中に腕やからだを動かしたり、話をした	手首カフを正しく巻いていない 手首カフを正しく巻いてください（※「手首カフを巻く」）
 「点滅」または「点灯」	電池が消耗している	すべて同時に新しい電池と交換してください（※「電池を入れる」）
 「E」 と数字が出たとき	機能の異常による故障です	オムロンお客様サービスセンターまで修理依頼をお願いします（※「オムロン健康商品のお問い合わせは」）

血 圧 豆 知 識

血圧とは

血液は、心臓というポンプの拍動（収縮したり拡張したりすること）によって動脈へ送り出されています。血液を動脈に送り出すときの圧力を「最高血圧」といい、全身を巡った血液が戻ってきて心臓が拡張したときの圧力を「最低血圧」といいます。



健康と血圧

血圧は日常生活や年齢の影響を受け変化しています。高血圧は動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こしやすい状態です。血圧の状態を知ること、健康と生活習慣を見直すきっかけにしてください。

高血圧のめやす

■家庭血圧

近年、世界の主な学会では家庭における家庭血圧 135 mmHg ／ 85 mmHg 以上が高血圧とされています。必ず医師の指導を受けてください。

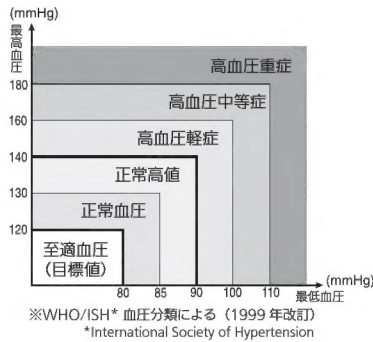
最高血圧 （収縮期血圧）	135 mmHg以上
最高血圧 （拡張期血圧）	85 mmHg以上

出典：日本高血圧学会 高血圧診療ガイドライン2009

■病院での血圧

世界保健機関（WHO）、国際高血圧学会（ISH）では、病院での血圧測定をもとにして右図の血圧の分類を制定しています。これは年齢に関係なく病院でイスに座り、上腕で測定した値に基づいています。

※低血圧に定義はありません。一般に最高血圧が 100 mmHg 未満の人が低血圧とみなされています。



おかしいな？と思ったら

こんなとき	原 因	対処のしかた
血圧値が異常に高く（低く）測定される	手首カフを心臓の高さに保っていない	手首を正しい位置に保ってください（※「正しい姿勢を確認する」）
	手首カフが正しく巻かれていない	手首カフを正しく巻いてください（※「手首カフを巻く」）
	肩が腕などに力が入っている	リラックスして測定してください（※「正しい姿勢を確認する」）
上腕で測った値と異なる	測定中に会話をしたり腕を動かしたりした	静かに測定してください（※「正しい姿勢を確認する」）（※「測定 Q&A」）
圧力が上がらない	手首カフが空気漏れしている	オムロンお客様サービスセンター（※0120-30-6606）まで修理を依頼してください
手首カフが短時間で空気漏れをおこしてしまう	手首カフの巻き方がゆるすぎる	手首と手首カフのすき間がないようにピッタリ巻いてください（※「手首カフを巻く」）※巻き方がゆるすぎると手首カフに余分な圧力がかかり、手首カフの寿命が短くなります
血圧計が正常にはたらく、正しく測定しても… ・病院で測定した血圧値より高い（低い） ・測るたびに血圧値が違う		「測定 Q&A」を参照してください
加圧中に電源が切れる	長期間使用しなかったか温度変化により電池が消耗している	新しい電池と交換してください（※「電池を入れる」）
どのスイッチを押しても何も表示しない	電池が完全に消耗している 電池の ⊕ ⊖ の向きが間違っている	新しい電池と交換してください（※「電池を入れる」） 電池を正しく入れてください（※「電池を入れる」）
その他の現象		・測定／停止スイッチを押し直して、最初からやり直してください ・電池を交換してください それでも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンター（※0120-30-6606）までお問い合わせください

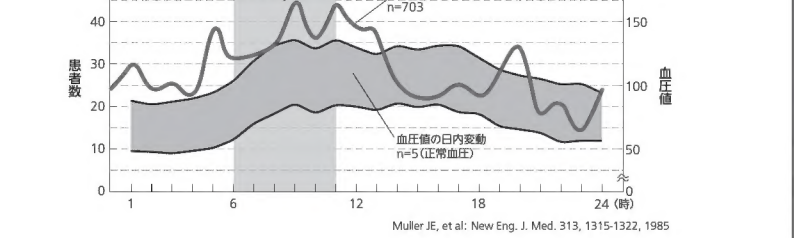
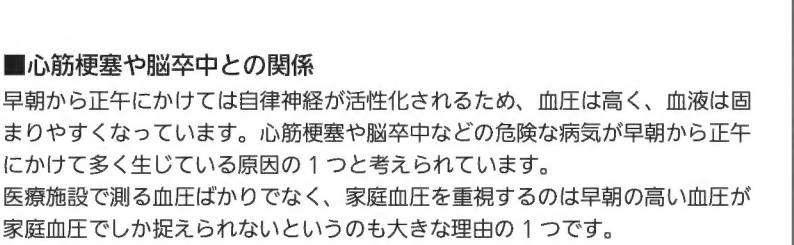
※上記の方法でも、正常に測定ができない場合は故障が考えられます。商品の故障および修理のご依頼につきましては、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。

※ごくまれにその方の体質上誤差を生じて測定できない方がおられます。このような場合にもオムロンお客様サービスセンターまでご相談ください。（※「オムロン健康商品のお問い合わせは」）

早期高血圧について

■早期高血圧とは

血圧は一日のうちでも、かなり変動します。変動のしかたは個人差がありますが、正常な血圧の人では、起床後、徐々に上昇して昼ごろにピークになり、その後やや下がって夕方ごろにもう一度ピークとなり、また徐々に低下して深夜に最も低くなります。しかし、この血圧の変動パターンが変化して、朝方の血圧が急上昇するケースがあり「早期高血圧」と呼ばれ注目されています。降圧剤を服用している方の場合、朝食後に薬を飲んで血圧が下がり、昼間に病院で血圧を測ったときには正常な値である可能性もありますので注意が必要です。



■朝の血圧測定

早期高血圧を知るために、起床後 1 時間以内、排尿後、朝食前、降圧剤を飲んでいる場合は服用前に血圧を測定してください。

※血圧は常に変動しています。朝だけでなく、日中、就寝前など時間を決めて一定の期間測りましょう。測定した血圧値は記録しておいて医師の指導を受けてください（何度か測定した場合は必ずすべての値をメモしておきましょう）。



仕 様

医療機器認証番号	221AGBZX00241A01
類 別	機械器具 18 血圧検査又は脈波検査用器具
一 般 の 名 称	自動電子血圧計
医 療 機 器 分 類	管理医療機器
販 売 名	オムロン デジタル自動血圧計 HEM-6113
商 品 型 式 名	HEM-6113-J
表 示 方 式	デジタル表示方式
測 定 方 式	オシロメトリック法
測 定 範 囲	圧力／0～299 mmHg 脈拍数／40～180 拍毎分
測 定 精 度	圧力／±3 mmHg 以内 脈拍数／読み取り数値の ±5%以内
加 圧	ポンプによる自動加圧方式
排 気	自動急速排気方式
圧 力 検 出	半導体静電容量式圧力センサー
電 源	単 4 形アルカリ乾電池（2 個）
電 池 寿 命	約 300 回（単 4 形アルカリ乾電池（2 個）使用時、室温 23℃、1 日 2 回、170 mmHg 加圧の場合）
装 置 寿 命	5 年もしくは 30000 回のいずれか早く到達した方（消耗部品を除く）
使用環境温湿度	+10～+40℃・30～85%RH
保管環境温湿度	－20～+60℃・10～95%RH
本 体 質 量	約 117 g（電池含まず）
外 形 寸 法	幅 71×高さ 41×奥行き 70 mm
測定可能な手首周径	135～215 mm
電 撃 保 護	内部電源機器 B 形装置部
付 属 品	お試し用電池（単 4 形アルカリ乾電池 2 個）、収納ケース、取扱説明書（品質保証書付き）、医療機器添付文書
製 造 販 売 元	オムロン ヘルスケア株式会社 住所：〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地 電話：0120-30-6606（オムロンお客様サービスセンター）

※お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
【EMC 適合】 本商品は EMC 規格 IEC 60601-1-2：2001 に適合しています。本商品は JIS 規格 JIS T1115：2005 に適合しています。

保証規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
- 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
- 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
（イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
（ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
（ニ）品質保証書の提示がない場合。
（ホ）品質保証書のお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
（ヘ）消耗部品。
（ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
（チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものではありません。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。
※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限りです。
This warranty is valid only in Japan.

販売名	オムロン デジタル自動血圧計 HEM-6113
ご芳名	
ご住所	
TEL	（ ）

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいでください。

お買い上げ店名	
住 所	
TEL	（ ）
お買い上げ年月日	年 月 日
製造販売元	オムロン ヘルスケア株式会社 〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは 修理のご用命、別売品・消耗品のお求めも、この電話で承ります。修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。 電話 0120-30-6606 （通話料無料） FAX 0120-10-1625 （通話料無料）		受付時間 9:00～19:00 月～金（祝日を除く） 都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。
---	--	---

ホームページ <http://www.healthcare.omron.co.jp/>
※通話料はお客様ご負担となります。（別売品・消耗品は、インターネットでもお求めいただけます。）